

## Тематика рефератов для студентов 1-3 курсов

1. Физическая культура в системе подготовки специалистов с высшим образованием.
2. Формы занятий физической культурой в ВУЗе.
3. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физической культурой.
4. Оценка функционального состояния организма.
5. Характеристика и содержание здорового образа жизни.
6. Правильное питание как компонент здорового образа жизни.
7. Возрастные особенности дозирования физических нагрузок.
8. Влияние физических упражнений на организм.
9. Общеразвивающие упражнения в системе занятий физической культурой.
10. Закаливание организма средствами физической культуры.
11. Плавание как фактор закаливания.
12. Общая работоспособность организма и её проявления в повседневной жизни студента.
13. Методы оценки общей работоспособности организма.
14. Мониторинг ЧСС при занятиях физическими упражнениями.
15. Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.
16. Основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта.
17. Основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры.
18. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
19. Оценка физического развития человека.
20. Оценка функционального состояния человека.
21. Оценка физической подготовленности студента.
22. Оптимальный двигательный режим как средство сохранения здоровья.
23. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
24. Характеристика основных оздоровительных программ для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Формирование и реабилитация здоровья средствами физической культуры.
26. Характеристика физических качеств человека и основные методические направления к их развитию.
27. Коррекции фигуры с помощью средств физического воспитания.
28. Физическая культура как социальный компонент.
29. Физическая культура в структуре профессионального образования.
30. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
31. Психофизиологические основы учебного труда студентов.
32. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
33. Особенности занятий избранными видами спорта.
34. Характеристика основных восстановительных средств.
35. Рациональное питание.
36. Характеристика основных средств закаливания.

37. Влияние занятий различных видов спорта на здоровье студентов.
38. Понятие ВИЧ-инфекция. СПИД. Социально-правовые аспекты ВИЧ-СПИД. Профилактика ВИЧ-СПИД.
39. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
40. Физкультурно-оздоровительные системы и средства в учебном процессе.
41. Физическая самоподготовка студентов.
42. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечнососудистую и дыхательную системы организма.
43. Двигательный режим студентов при использовании средств физической культуры.
44. Образ жизни студентов и влияние его на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
45. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь при повреждениях опорно-двигательного аппарата.
46. Здоровье, его содержание, критерии. Факторы здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Здоровье в иерархии потребности жизнедеятельности человека.
47. Личная гигиена и закаливание.
48. Профилактика вредных привычек.
49. Психофизическая регуляция организма.
50. Здоровый образ жизни и его отражение в жизнедеятельности студентов.
51. Средства физического воспитания и их значение в физическом совершенствовании человека.
52. Формирование психических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.
53. Развитие скоростных способностей и их оценка.
54. Развитие силовых способностей и их оценка.
55. Развитие гибкости и ее оценка.
56. Развитие ловкости и ее оценка.
57. Развитие выносливости и ее оценка.
58. Общая физическая подготовка человека.
59. Специальная физическая подготовка человека.
60. Техническая подготовка спортсмена.
61. Физическая подготовка спортсмена.
62. Тактическая подготовка.
63. Психологическая подготовка в спорте.
64. Интенсивность физических нагрузок.
65. Коррекция физического состояния средствами физической культуры.
66. Двигательная активность – характеристика, значение, регулирование.
67. Ходьба – основное средство оздоровительной физической культуры.
68. Бег – основное средство самостоятельных занятий.
69. Плавание – основное средство самостоятельных занятий.
70. Ходьба на лыжах – основное средство самостоятельных занятий.
71. Велосипед – основное средство самостоятельных занятий.

72. Атлетическая гимнастика – система упражнений, развивающих силу.
73. Особенности содержания самостоятельных занятий в студенческом возрасте.
74. Энергозатраты при занятиях различными видами физических упражнений.
75. Шейпинг – как система физических упражнений.
76. Калланетика – как система физических упражнений.
77. Пилатес – как система физических упражнений.
78. Гидроаэробика – как система физических упражнений.
79. Роуп-скиппинг – как система физических упражнений.
80. Супер-стронг – как система физических упражнений.
81. Памп-аэробика – как система физических упражнений.
82. Йога – как система физических упражнений.
83. Слайд-аэробика – как система физических упражнений.
84. Степ-аэробика – как система физических упражнений.
85. Система физических упражнений академика Н.М. Амосова.
86. Система дыхательных упражнений К.П. Бутейко.
87. Система оздоровления Кеннета Купера.
88. Система очищения организма Н.А. Семеновым.
89. Гимнастика для глаз Э.С. Аветисова.
90. Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.
91. Аюрведа: древнее учение об искусстве быть здоровым.
92. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
93. Психофизиологическая характеристика учебной деятельности студента.
94. Средства ППФП студента.
95. Физкультурная пауза – как форма активного отдыха.